

**GUIDA PER GLI ALUNNI DELLA
SCUOLA SECONDARIA
DI PRIMO GRADO**



GIOVANI AMBASCIATORI

CONTRO BULLISMO E CYBER RISK



moige
proteggiamo i nostri figli



**REGIONE
LAZIO**

**LAZIO
crea**

CONOSCI LA DIFFERENZA TRA : SCHERZO, LITIGIO, ATTO DI BULLISMO E REATO?

Ti aiutiamo un pochino.

Uno **scherzo** o un **litigio** tra amici finisce in fretta e nasce per qualche ragione, mentre il **bullismo** è molto diverso e può diventare un problema serio. C'è l'intenzione di fare del male, la continuità nel tempo e l'isolamento della persona colpita dalle azioni offensive.

Il **reato** comporta l'infrangere una norma giuridica.

ORA METTITI ALLA PROVA!

1 Appassionati al wrestling, Marco, Giorgio e Lorenzo si divertono a picchiarsi durante l'intervallo. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

2 Federica ha chiesto alla compagna di banco di passarle il compito in classe di matematica. La compagna si è rifiutata e Federica è molto arrabbiata con lei perché ha preso 4. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

3 Elena ha un grave difetto di udito, le compagne la prendono in giro perché parla con una voce un po' alterata. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

4 Nicola ha nascosto l'astuccio di Mattia, alla fine dell'ora glielo ha restituito. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

5 Siccome Cristina e Sara non vogliono giocare con lei, Lavinia ha scarabocchiato i loro quaderni. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

6 Mirco, più basso degli altri, non viene mai chiamato a giocare nelle squadre dell'ora di ginnastica. Il professore lo impone e nessuno gli passa la palla. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

7 Francesco minaccia direttamente l'insegnante, dicendo che se non la smette di avercela con lui gli succederà qualcosa. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

8 Il ragazzo più temuto della classe pretende di avere la doccia riservata in palestra e di farla comunque per primo, anche se arriva dopo gli altri. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

9 Un alunno, tutti i giorni, ottiene da un compagno €3 dietro la minaccia di botte. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

10 Antonio è timido e vagamente effeminato. I compagni lo chiamano sempre Antonia. Si tratta di?

- a** Scherzo
- b** Litigio
- c** Atto di bullismo
- d** Reato

Quando
hai fatto,
corri a pagina 15
per controllare
le risposte

Michela, fiore di notte



“Mi sono sempre chiesta perché le ragazze fossero più cattive dei ragazzi quando si trattava di litigi.

Era un giorno come un altro quello che cerco di cancellare da settimane. Stavo salendo le scale, era iniziato come un giorno speciale: zaino in spalla e un gran sorriso a mio papà che mi aveva accompagnata a scuola. Lavorava tanto perché eravamo soli, vivevo con lui da quando aveva divorziato da mia mamma. Litigavano ogni giorno e alla fine, quando ero all'inizio della prima media il giudice mi aveva assegnata a lui perché era l'unico con un lavoro fisso.

Ritornando a quel giorno, quel bruttissimo giorno... ero sulle scale ed ero felice, dopo il quarto o quinto scalino sentii lo zaino tirarmi indietro, uno strattone forte e deciso che mi fece cadere di spalle. Non capivo cosa stesse accadendo. Dolore. Un dolore lancinante alla fine della schiena. Avevo battuto sui gradini ma poi di nuovo dolore. La testa. Un gran male alla testa. Di fronte a me Clara e Valentina: “Così ti impari a dire che ci sono i compiti per casa quando i professori se ne dimenticano!”. Se ne andarono ridacchiando e io rimasi lì incredula. Faceva più male dentro che fuori. In classe arrivai solo un poco in ritardo perché non avevo il coraggio di entrare in lacrime ed ero andata in bagno a sciacquarmi il viso.

“Tutto bene Altegni?” “Si professoressa” mi limitai a rispondere, fingendo di essere tranquilla mentre sentivo ridacchiare nuovamente Clara e Valentina. Passai la ricreazione seduta a pensare se dire o meno a mio papà quel che era

successo, ma lui era così stanco quando tornava a casa alle nove di sera e non volevo dargli anche questa preoccupazione, era stato un caso, solo un gesto stupido. Così credevo, eppure mi sbagliavo.

I due mesi successivi furono un inferno: scherzi, oggetti che dal mio banco finivano nel cestino e ogni ricreazione passata senza mangiare, perché la merenda era stata destinata a chi quel giorno non era sazio.

Mi sentivo sempre peggio, le giornate a scuola sembravano non finire mai e non vedevo l'ora di tornare a casa, dove passavo i pomeriggi sola e triste, chiusa in me stessa come i fiori di notte che si chiudono per proteggersi dal freddo mentre io quel freddo lo sentivo tutt'attorno a me.

Le mie amiche, che conoscevo dalla scuola primaria, iniziarono a notare il mio comportamento diverso, reso tale da quei gesti

che mi facevano ogni giorno più male. Io inizialmente non avevo una risposta da dare alle loro domande, stavo male ma non volevo rattristarle, nessuno vorrebbe raccontare cose così brutte e tristi alle proprie amiche; mi vergognavo troppo. Mio padre non notò che stavo dimagrendo, non si accorgeva che passavo le ore a piangere da sola in bagno e non avevo più voglia di parlare. Ero davvero sola, sola come quando si ha un problema grande e tanta paura a raccontarlo.

A scuola la situazione non andava che peggiorando, ero sempre più succube di ciò che accadeva e la ricreazione era il momento peggiore.

“Perché non trovo più i soldi sul mio banco?” disse Valentina con aria strafottente. Balbettai qualcosa di indistinto.



“Com’è non riesci più a parlare? Eppure parlavi parecchio con i prof.” Abbassai gli occhi.

“Guardami in faccia! Ah no, mamma e papà erano troppo impegnati a litigare per insegnarti le buone maniere”.

Non risposi.

“TI HO DETTO DI GUARDARMI!”

PAF

Le diedi uno schiaffo, non avevo mai pensato di poter picchiare una mia compagna di classe, non lo avrei mai fatto, non era da me perciò me ne pentii subito.

“Come ti permetti cretina!” Valentina non se lo aspettava, pensava di potermi insultare quando e quanto ne aveva voglia. Scappò in bagno con le sue amiche che la rincorrevano ed io con la mano che mi formicolava per il dolore.

Quella fu l’ultima volta in cui mi ribellai perché il pomeriggio stesso Valentina riempì i social di foto

in cui mostrava la guancia rossa e scritte piene di odio. Solo quel fatto, non c’era traccia di ciò che faceva lei a me da mesi; non c’era prova di quel che le sue amiche avevano fatto sui miei polsi ogni volta che mi strattonavano, non c’era una singola parola che mostrasse chi fosse la vera vittima. Ero stanca di tutto, decisi addirittura di non andare a scuola il giorno seguente e poi quello dopo ancora e così fino alla fine della settimana. Papà non sapeva nulla.

Il lunedì seguente entrai in classe e trovai una nuova professoressa, giovane, sulla trentina, capelli scuri e pieni di boccoli, un sorriso gentile che mi scaldò il cuore per un momento, facendomi scordare dove mi trovassi. “Buongiorno, e tu sei...?”

“Michela, ehm... Michela Altegneri”.

Doveva essere una supplente o qualcosa del genere perché non l’avevo mai vista, neanche a scuola.

“Buongiorno ragazzi, io sono la professoressa Nille, Francesca Nille. Vi insegnerò matematica e fisica per i prossimi tre mesi, cioè fino alla

fine di quest’anno scolastico, perché la vostra professoressa si è operata e perciò sarete la mia ciurma per un po’” Era una persona frizzante e mi ricordava quella che ero io qualche tempo prima.

I giorni seguenti nessuno mi diede più fastidio se non qualche sussurro e schiamazzo al bagno e al cambio dell’ora, qualche battutina sul mio abbigliamento. La professoressa Nille ci aiutava, mi spiegava le cose più volte se non capivo e mi spronava a dare il meglio, chiamandomi alla lavagna e facendo zittire qualcuna delle solite risatine. Mi appassionavo alle materie scientifiche ed ero quasi felice di andare a scuola; alla fine mi era sempre piaciuto studiare e imparare cose nuove.

Stava andando tutto liscio come l’olio quando arrivò il mio compleanno e l’incubo si manifestò tutto insieme. Tutta la classe era piena di foto e poster, c’erano animali e mostri con la mia faccia e sul mio banco bucce di banana e scarti di cibo. Quel giorno alla prima ora era prevista l’assemblea di classe e io avevo detto alla professoressa Nille, che ci aveva concesso l’ora, che sarei entrata a metà dell’ora per andare a fare le analisi del sangue nell’ambulatorio del paese. A quanto pare mi aveva sentita

qualcuno. Ero pietrificata a quello scenario, incredula perché pensavo fosse tutto finito. Invece no. Non era finito affatto. Con le lacrime a rigarmi il viso e le mani che tremavano dalla paura e il forte sconforto, mi sentii strattonare verso la porta da spinte continue dei miei compagni di classe che mi avevano accerchiata dicendo “ora non è più contenta” “pensava di passarla liscia” “così impari” “stavolta capirà di essere una perdente” “la piccola principessina è inciampata sulla scarpetta?”. Aprirono la porta e mi buttarono fuori dalla classe. Io corsi in bagno, non volevo crederci.

“Michela?” Smisi di singhiozzare e alzai il volto dal lavandino su cui mi ero gettata per sciacquarmi via di dosso le lacrime e la tristezza che sembravano cucite nei miei occhi. Vidi la professoressa Nille, aveva uno sguardo preoccupato e mi portò in biblioteca, dove non c’era nessuno in quel



momento. “Dimmi cos’è successo Michela, calmati e respira”

Le raccontai la mia situazione, i trascorsi con i miei compagni di classe e appena arrivai a quel che era successo quel giorno corse via e la sentii urlare: era entrata nella mia classe e aveva visto ciò che io avevo visto poco prima.

Quel che accadde dopo quel giorno lo puoi immaginare piccola mia, chiamarono il nonno e la nonna, la preside fece un lungo discorso a tutti noi della classe, ma poi io decisi di cambiare scuola; il nonno chiese il trasferimento qui, a Viterbo ... proprio dove ho conosciuto il tuo papà!”

“Babbo Stefano!” disse Francesca, la mia piccola Francesca che a scuola stava facendo un progetto contro il bullismo con la provincia di Viterbo e mi aveva chiesto se avessi mai vissuto qualcosa di simile. Era bastato quello perché cominciasse a rievocare quei neri mesi di scuola.

“Amore mio ricordati sempre che tutte

quelle cose che sembrano uno scherzo, se restano fatti isolati... tutti insieme e ripetuti nel tempo hanno un nome diverso. Si tratta di bullismo e tu amore, devi chiamarlo col suo nome, tu ti chiami Francesca e lui Bullismo, ma spero tu non debba mai ricordare questa parola, vorrà dire che questa cosa brutta brutta che è accaduta alla mamma non accadrà più e sarà solo una cosa vecchia, come la preistoria.” Le diedi un bacio sulla fronte perché forse era un discorso troppo serio per una ragazzina della scuola secondaria di primo grado, ma credo che abbia capito davvero che le cose brutte così non devono accadere e in qualunque cosa vanno chiamate col loro nome e denunciate. Il bullismo sembra un gioco ma è il gioco che nessun bambino dovrebbe imparare.

Storia tratta da:

<https://www.focusjunior.it/junior-reporter-news/raconto-bullismo-michela-fiore-di-notte/>

*Ora
tocca
a te!*

**Dopo aver letto questa storia, perchè non provi a chiedere ai tuoi genitori se alla tua età hanno avuto esperienze simili a quelle della mamma di Michela?
Fai un'intervista sulla base di queste domande:**

1. Ciao mamma e papà, come eravate da piccoli?

2. Eravate timidi o socievoli?

3. Vi piaceva studiare?

4. I vostri amici vi coinvolgevano nelle attività pomeridiane?

5. O eravate soprattutto voi a coinvolgere i vostri amici?

6. Ora che siete grandi e siete i miei genitori, sapete cos’è il bullismo... ma da piccoli ne avete mai sentito parlare?

7. Ricordate degli episodi che oggi possono essere descritti con il termine di “bullismo”?

8. Se sì, mi raccontate almeno un episodio?

9. Ne avete parlato con i vostri genitori?

Vi ringrazio per aver risposto alle mie domande! Sapete, mi hanno detto che e' importante parlare con un adulto di questa problematica!

ORA PERO' TI AIUTIAMO A CAPIRE QUALCOSA IN PIU' DEL BULLISMO

Per bullismo si intende una serie di azioni offensive, ripetute nel tempo, che una persona o gruppo compie contro un'altra persona considerata meno forte.

La prevaricazione può essere **verbale** (offese, insulti) o **fisica** (spinte, stratonamenti, sgambetti, o nei casi più gravi botte). È bullismo anche quando la persona viene isolata dal gruppo usando calunnie e notizie false su di lei (in questo caso si parla di bullismo indiretto o relazionale). Sai che il bullo non agisce quasi mai da solo? Ci sono altre figure che lo aiutano più o meno intenzionalmente. Vediamo chi sono i protagonisti del bullismo:



Il bullo:

è effettivamente colui che attua le prepotenze nei confronti degli altri



L'aiutante:

è un seguace del bullo. Spesso anche lui agisce in modo prepotente



Il sostenitore:

è colui che ridendo, incitando o semplicemente osservando tende a rinforzare il comportamento del bullo



La vittima:

è chi subisce le prepotenze



Il difensore:

è colui che prende le difese della vittima cercando di consolarla o di far cessare le prepotenze



L'esterno:

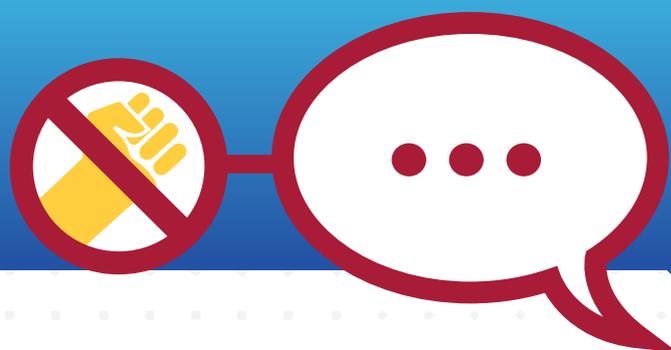
è uno spettatore passivo che cerca di rimanere fuori dalla situazione

Per difenderti dai bulli, devi innanzitutto ridimensionare la loro immagine:

sono esseri umani come te, con una vita uguale a quella degli altri, solo che agiscono da bulli perché ricercano delle attenzioni in maniera sbagliata. Sono persone insicure e credono di sentirsi meglio attaccando gli altri. Il bullo vorrebbe farti arrabbiare e vederti reagire. Non dargli questa soddisfazione! Se farai finta di niente, lui non sarà più interessato e smetterà di insultarti.

Perché è importante reagire?

Forse avrai difficoltà a parlare di quello che ti è successo. È normale. Provi vergogna e imbarazzo, ed è proprio su queste cose che il bullo costruisce la sua forza. Questo succede soprattutto se le offese sono basate su qualcosa che tu per percepisci come un tuo



Segui questi consigli:

1. L'obiettivo del bullo è quello di mettere in crisi la tua personalità incutendoti timore. **Se non ti mostrerai spaventato, lui perderà interesse e mollerà il colpo.**

2. Se un bullo si avvicina a te mentre siete a scuola, in piscina o altrove, continua a fare ciò che stavi facendo e non dargli retta. Pensa ad altro, se sei con altri compagni continua a parlare con loro.

3. I bulli di solito se la prendono con le persone che considerano meno forti di quanto in realtà siano. Tu non sei meno forte, anche se il bullo vuole fartelo credere. **Abbi fiducia in te stesso e non cedere alle sue provocazioni.**

4. I bulli si sentono forti attaccando una sola persona, ma è molto difficile che lo facciano con un gruppo. **Se non ti senti sicuro, esci con i tuoi amici e non rimanere solo** nei momenti in cui pensi di poterlo incontrare.

5. Non avere paura di chiedere aiuto, è molto importante che tu lo faccia. **Se sei vittima di atti di bullismo, parlane subito con mamma e papà ed eventualmente con un insegnante.**

6. **Racconta esattamente quello che è successo, dove e quando, cosa ha fatto il bullo, come hai reagito tu e da quanto tempo succede.**

difetto, e allora tenderai a non parlarne perché saresti costretto a evidenziare ciò che tu vedi come un problema.

Tenderai a rimanere in silenzio anche per paura che il bullo possa vendicarsi, ma così peggiorerai solo le cose. Resistere agli insulti non farà altro che complicare la situazione.

Come vedi, a causa del bullismo è in gioco anche il tuo benessere mentale e quindi non devi mai trascurare il problema. Parlane con i tuoi genitori o con l'insegnante e chiedigli anche quali sono le misure preventive e i comportamenti per contrastare gli atti di bullismo.

COME RICONOSCERE SE SEI VITTIMA DI BULLISMO

Per sapere se sei vittima di bullismo o meno, è importante verificare l'atteggiamento del presunto bullo nei tuoi confronti, ma anche quello che senti dentro di te è importante, sia a livello fisico sia psicologico.

Vediamo insieme quali sono questi segnali, in che modo si manifestano e come rimediare!

Se una o più persone ti hanno preso di mira con offese e insulti, e gli attacchi durano da qualche tempo, allora è probabile che tu sia vittima di bullismo.

Un litigio con gli amici, ad esempio durante una partita di calcio, può sempre capitare, ma perché si possa parlare di bullismo significa che c'è l'intenzione di farti del male per spaventarti e sottometterti e infine isolarti dagli altri compagni.

I segnali sociali:

Ci sono altri segnali che permetteranno a te e ai tuoi genitori di riconoscere se sei vittima di bullismo.

- Se ad esempio non hai più voglia di invitare a casa i compagni di classe o i coetanei e trascorri sempre meno tempo con loro;
- se non vai più su internet, o viceversa controlli spesso i tuoi social;
- se hai paura di andare a scuola, all'oratorio o in altri luoghi di aggregazione che prima frequentavi abitualmente.

I segnali fisici:

Altri campanelli di allarme possono essere dei malesseri fisici prima di andare nei luoghi di aggregazione dove accadono gli episodi di bullismo:

- **mal di stomaco**
- **mal di testa**
- **sbalzi di umore**
- **scatti di rabbia**

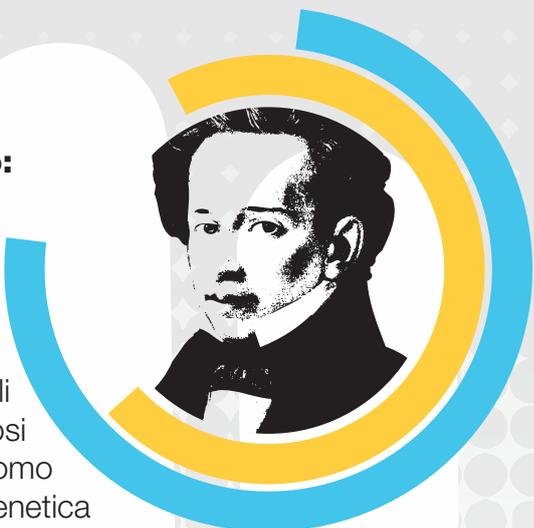
Anche se non hai voglia di studiare, o non riesci più a fare gli esercizi che prima facevi con facilità, potrebbe essere un effetto dello stress dovuto agli attacchi dei bulli.

STORIE DI CHI CE L'HA FATTA

Lo sapevi che molti personaggi noti sono stati vittime di bullismo?? Ecco le storie di letterati, cantanti e uomini politici che hanno combattuto contro il bullismo e hanno fatto delle loro diversità un punto di forza.

Giacomo Leopardi

Giacomo Leopardi è stato un ragazzo prodigio: dagli 11 ai 18 anni ha imparato da solo il greco, l'ebraico, il francese, l'inglese, il sanscrito, lo spagnolo, il tedesco e l'yiddish grazie ad una Bibbia poliglotta trovata in casa. Un vero e proprio genio! Ma mentre la sua mente cresceva, le sue condizioni di salute peggioravano e tutti coloro che gli stavano attorno lo guardavano con sospetto e occhio critico, cattivo. Gli anni di studio matto e disperatissimo gli causarono una scoliosi che arrivò a fargli crescere sulla schiena una doppia gobba. Giacomo era piccolo di statura, probabilmente a causa di una malattia genetica e aveva gravi problemi respiratori e di vista. Tutto questo rendeva difficile per lui la possibilità di stringere un'amicizia sincera con i suoi coetanei tanto diversi da lui. Giacomo si definiva un passero solitario che, girovagando per le strade di Recanati, veniva deriso per la sua gobba e maltrattato in ogni modo, subendo continuamente insulti. Giacomo Leopardi veniva bullizzato da chiunque gli stesse intorno che, fermandosi all'apparenza, non vedeva lo splendido mondo geniale racchiuso nella sua mente. Lui ne soffrì profondamente ma questo non lo fermò mai e nonostante col passare degli anni fosse diventato molto famoso nell'ambiente letterario dell'epoca, le discriminazioni non si fermarono mai. Leopardi morì a soli 38 anni dopo una vita vissuta quasi completamente nella solitudine, ma nonostante questo il suo pensiero è ancora oggi tra i più moderni di tutta la letteratura Europea. Lui, gobbo, malato e maltrattato, non ha mai perso la fiducia del prossimo arrivando persino a scrivere *La Ginestra*, un'opera che ci insegna come la solidarietà umana sia l'unico strumento che abbiamo per sopravvivere alle avversità della natura.



Eminem

Eminem è nato nel Missouri. Abbandonato a pochi mesi dal padre, si è ritrovato a vivere con la madre in povertà assoluta, cambiando città di continuo, per poi andare a vivere in una roulotte sulla 8 Mile Road di Detroit (da cui l'omonimo film autobiografico). Eminem ha raccontato di come quegli anni siano stati un vero inferno: aveva diritto a mangiare gratis in mensa perché era povero, ma per lui era un'umiliazione morale. A cui si aggiungevano le umiliazioni fisiche che subiva dai suoi compagni di classe che lo bullizzavano continuamente. Quando aveva 12 anni un bullo lo picchiò talmente forte da provocargli una emorragia cerebrale riducendolo in stato di coma per dieci giorni. Un anno dopo un capo di una gang locale ha provato anche a sparargli, ma fortunatamente il proiettile lo ha colpito solo di striscio. La svolta: quando iniziò a scrivere canzoni riversando la sua rabbia nei testi delle suoi brani rap. Con il brano "Bully" racconta le emozioni vissute durante gli episodi di bullismo subiti nella sua giovane età.



Ed Sheeran

Anche Ed Sheeran è stato vittima di bullismo! Stando alle parole del cantante, oggi uno degli uomini più amati del mondo della musica, la sua infanzia è stata rovinata dalle prese in giro per il suo aspetto fisico e il suo look. Il motivo principale che scatenava le prese in giro erano i capelli rossi, che lo rendevano un bersaglio dei bulli fin da subito. Ma il problema andava oltre il colore dei capelli: "Ero rosso, balbettavo, indossavo occhiali enormi... Ero un po' strano". Stando alle sue parole, il periodo più duro sono state le elementari. In quel contesto Ed si ritrovava privo di difese e ogni giorno, tornando a casa, scoppiava in lacrime. Fortunatamente gli anni del liceo hanno però portato un cambiamento nella sua vita. Il giovane Ed è infatti entrato in un gruppo e questo gli ha portato un'iniezione di autostima straordinaria: "All'improvviso ti trovi a pensare, 'ehi, c'è qualcosa che riesco a fare davvero bene!'"

Dal bullismo iniziale, Ed ha iniziato così il suo percorso artistico straordinario, facendo di quelle caratteristiche, che gli erano costate tante prese in giro da bambino, dei punti di forza straordinari e diventando una vera icona della musica pop.



Barack Obama

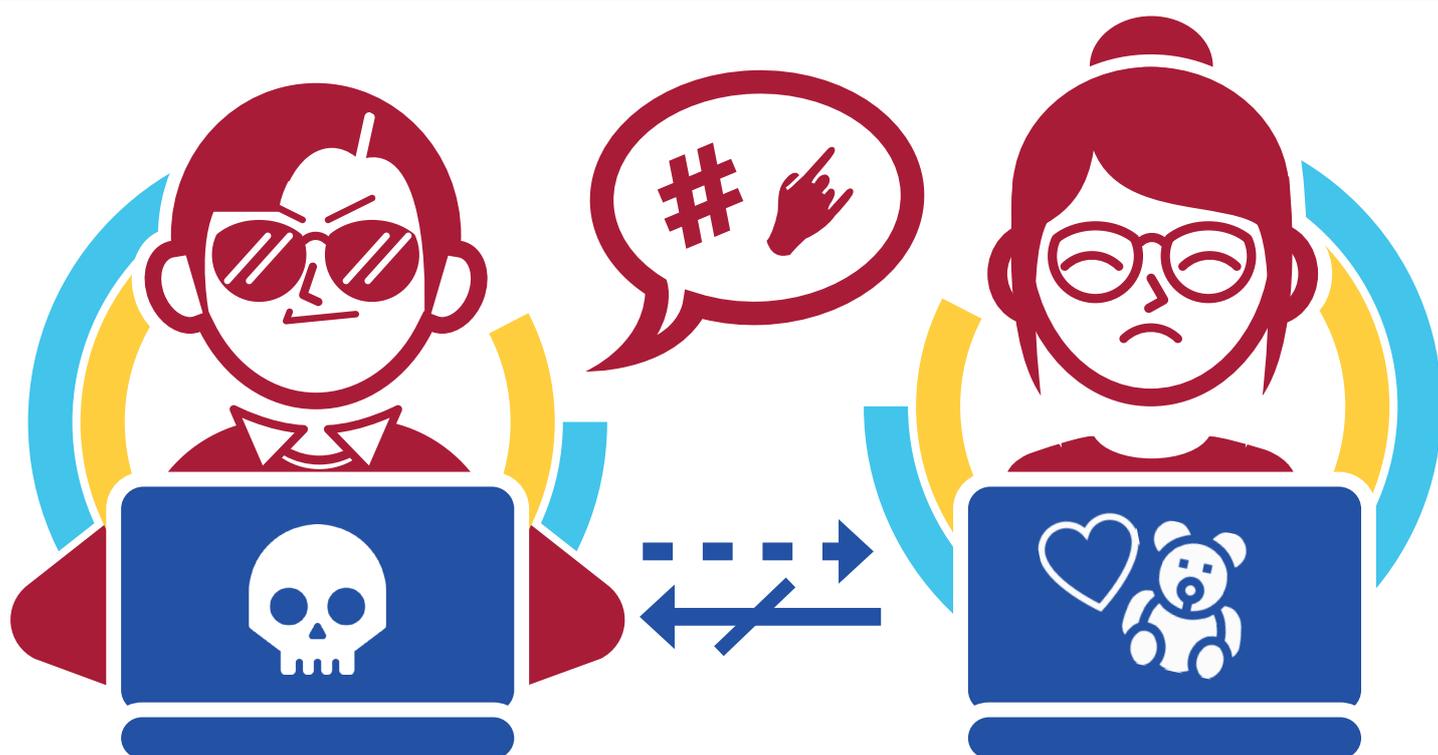
È stato l'uomo più potente d'America. Il che significa che era praticamente l'uomo più potente del mondo. Ma da piccolo, persino Barack Obama è stato una vittima di compagni di classe più prepotenti. Le sue orecchie a sventola attiravano le risate dei coetanei, che lo deridevano persino per il cognome, a quanto pare atipico. E proprio da presidente degli Stati Uniti, ha espresso una chiara e forte critica contro il bullismo in un video registrato direttamente alla Casa Bianca in cui afferma: "So che cosa significa crescere venendo considerato un escluso. È dura. Dobbiamo smettere di pensare che il bullismo sia un rito di passaggio inevitabile per ogni adolescente. Non lo è."



Lady Gaga

Oggi è un'artista che non ha paura di vestire in modo eccentrico e dare voce alla propria personalità. Ma attraverso le sue canzoni, Lady Gaga racconta anche di un'infanzia da bambina bassa e grassottella e con ottimi voti a scuola. Caratteristiche inaccettabili per i bulli della sua classe. La tormentavano ogni giorno, tanto da essere arrivata al punto di non voler più andare a scuola, nonostante le pagelle impeccabili. "A scuola mi davano dei nomignoli orribili che usavano pubblicamente causandomi umiliazione e vergogna. Mi hanno persino gettata in un bidone della spazzatura. La mia sofferenza era tale che a un certo punto decisi che non volevo più andare a scuola nonostante gli ottimi voti." La forza che ha trovato per resistere ai maltrattamenti è stata la stessa che le ha permesso di mostrare al mondo il proprio talento e prendersi la rivincita. Ha anche fondato l'associazione Born This Way, dal titolo di un suo album, per promuovere campagne di sensibilizzazione contro il bullismo e la violenza tra adolescenti.





Come il bullismo tradizionale, il **cyberbullismo è una forma di prevaricazione e di oppressione ripetuta nel tempo**, compiuta da una persona o da un gruppo più forte nei confronti di un'altra persona percepita come meno forte. La differenza è che nel cyberbullismo queste azioni si compiono attraverso i nuovi media (computer, smartphone, tablet e tutto ciò che si può connettere a internet).

I cyberbulli possono essere degli sconosciuti, oppure persone che conosci bene e che sfruttano l'anonimato del web, rendendo difficile risalire alla loro identità.

Ricorda che questa percezione di invisibilità dà ai cyberbulli una sensazione di sicurezza e di potere, al punto da mostrarsi con atteggiamenti che nella vita reale probabilmente non avrebbero.

Il cyberbullismo può portarti disagi anche gravi,

per questo è importante riconoscere subito se sei stato vittima di qualche attacco.

Con questa breve guida ti forniamo dei suggerimenti per sapere cosa fare quando sei a rischio...

Come ha spiegato lo psicologo svedese Dan Olweus, il primo a compiere studi strutturati e sistematici sul fenomeno, le caratteristiche del bullismo sono:

- **l'intenzionalità,**
- **la continuità nel tempo**
- **e la natura sociale del fenomeno.**

Significa che i bulli si comportano così perché lo hanno voluto loro stessi, che queste azioni non sono mai episodi isolati ma ripetuti nel tempo e che riguardano sempre i gruppi e non i singoli.



Il cyberbullismo ha le stesse caratteristiche del bullismo ma con l'aggiunta di alcuni elementi:

1. L'impatto

La diffusione di materiale via web è incontrollabile e non è possibile prevederne i limiti perché video e immagini sono destinati a rimanere online.

2. Il possibile anonimato

Chi offende online potrebbe tentare di rimanere nascosto dietro un nickname e cercare di non essere identificabile

3. L'assenza di confini spaziali

Il cyberbullismo può avvenire ovunque, invadendo anche gli spazi personali e privando l'individuo dei suoi spazi-rifugio, come ad esempio la casa.

4. L'assenza di limiti temporali

Il cyberbullismo può verificarsi a ogni ora del giorno e della notte.

Se sei vittima di cyberbullismo potresti sentire il desiderio di non frequentare più i tuoi amici o di evitare la scuola, proprio per paura di offese e attacchi. Nei casi più gravi potresti accorgerti di avere strane paure, il sonno disturbato, mancanza di appetito e altri problemi.

Se hai subito o stai subendo una o più di queste azioni, sei sicuramente vittima di cyberbullismo:

- messaggi online violenti e volgari mirati a suscitare battaglie verbali
- spedizione ripetuta di messaggi offensivi mirati a molestare e/o ferire i sentimenti di qualcuno
- sparlare di qualcuno (via e-mail, SMS, sui social network, ecc.) per danneggiarne gratuitamente e con cattiveria la reputazione
- spacciarsi per un'altra persona per spedire messaggi e/o pubblicare testi inopportuni
- rivelare informazioni private e/o imbarazzanti su altre persone
- ottenere la fiducia di qualcuno con l'inganno per poi condividere con altri le informazioni
- discriminare deliberatamente una persona da un gruppo online per provocarle un sentimento di emarginazione.
- molestie, persecuzioni e denigrazioni ripetute mirate a intimidire

COSA FARE SE SI E' VITTIME DI CYBERBULLISMO

- Non reagire alle provocazioni ma tieni traccia di quello che succede: copia i testi delle chat, conserva e-mail e SMS/MMS. Sono prove di quanto ti succede.
- L'unico modo per uscirne è parlarne con qualcuno di cui ti fidi: da soli è veramente difficile e non ci si deve vergognare per questo.
- Se sei testimone di atti di cyberbullismo, cerca al più presto l'aiuto di un adulto. Questi comportamenti vanno fermati prima che possano portare a situazioni anche molto gravi per chi li subisce.
- Ricorda sempre che postare immagini o informazioni private di altri senza il loro permesso, rappresenta una violazione della privacy e può essere punito dalla legge.

Ci sono conseguenze per te se hai più di 14 anni e per i tuoi genitori se hai meno di 14 anni.



Internet è un luogo (virtuale) bellissimo e divertente, ma anche pieno di pericoli! Scopriamo quali sono e come difenderci. Applicando 10 semplici regole e creando una password super-sicura.

Tutti noi passiamo ore collegati a internet. Magari non ci facciamo nemmeno più caso, ma quando mandiamo un messaggio con Whatsapp, guardiamo delle foto su un sito o su Facebook (se lo abbiamo) siamo collegati ad internet.

Attraverso il nostro telefonino, o il tablet o il pc siamo esposti ai rischi della Rete: siti pericolosi che rubano i nostri dati personali e le password. Cyberbulli che compiono le loro malefatte coperti dall'anonimato (il loro, non il tuo!) del web, virus che impestano pc e telefonino e mandano tutto in crash. Come potete difendervi? Ecco a voi le 10 cose da fare (o da non fare) per navigare in sicurezza.

1. NON POSTATE TESTI, FOTO E VIDEO SU INTERNET SENZA RIFLETTERE BENE PRIMA DI FARLO . Una volta che lo avete fatto non potete essere certi che la persona o il sito a cui li avete mandati li tenga riservati. E spesso è impossibile controllare come vengono usati: le immagini pubblicate sui social network come Facebook o Instagram possono essere scaricate, modificate e riutilizzate in qualsiasi modo da chiunque.

Inoltre, ricordate che voi e i vostri genitori siete responsabili di fronte alla legge di ciò che condividete sul web: perciò non pubblicate nulla che possa offendere (insulti, commenti razzisti o discriminatori, bullismo).

2. NON DATE A NESSUNO L'INDIRIZZO DI DOVE ABITATE A MENO CHE I VOSTRI GENITORI VI ABBIANO DATO IL PERMESSO PRIMA. E se qualcuno dovesse proporvelo non accettate mai di incontrare qualcuno di persona e ditelo ai vostri genitori.

3. METTETE UNA PASSWORD PER PROTEGGERE CELLULARI E TABLET E RICORDATEVI DI BLOCCARLI QUANDO NON LI USATE. Meglio ancora, attivate la funzione di blocco automatico dopo qualche minuto. Tutti i cellulari e i tablet ce l'hanno.

4. CREATE UNA PASSWORD SICURA, È FACILE SE SEGUITE QUESTE REGOLE:

- non scegliete parole che esistono, non usate il nome della vostra squadra del cuore o del vostro gatto (sono facilissime da indovinare, specialmente se avete condiviso queste informazioni online).
- la password deve essere di minimo 8, meglio se di 12 lettere
- create un mix di caratteri MAIUSCOLI/minuscoli e usate lettere, numeri e simboli speciali come % o \$.

Un'idea è di **scegliere una frase che vi piace** (magari di una canzone) e comporre la password usando le iniziali delle parole.

Per esempio, il ritornello della canzone *I Tuoi Particolari*: "Potrei scrivere per te nuove canzoni d'amore..." trasformata in password diventa una sigla di 8 lettere con un carattere speciale (!):

PSPTNCDA!



fai come
noi!



- Scegliete una password diversa per ogni sito web che usate.
- Se ne avete molte e fate fatica a ricordarle potete usare un gestore di password: ce ne sono di gratuiti per telefono e pc (in Google scrivete gestore password gratis in italiano e spulciate tra i risultati)
- Non archiviate le password sul computer e non ditelo a nessuno. Tenere le password per sé è importantissimo! E ricordate di impostare la domanda di sicurezza, utile per accedere ai vostri documenti se ve la dimenticate.

5. QUANDO RICEVETE UN'EMAIL O NAVIGATE SU UN SITO NON CLICcate SUI LINK, salvo che siate sicuri di ciò che indicano. Se non siete sicuri o vi sembra che ci sia qualcosa di insolito, chiedete l'aiuto di un adulto.

6. SE VI ARRIVANO MESSAGGI STRANI MA CHE SEMBRANO SPEDITI DAGLI INDIRIZZI DI POSTA O WHATSAPP DEI VOSTRI AMICI NON APRITELI PRIMA DI CHIEDERE AL MITTENTE SE VE LO HA SPEDITO DAVVERO LUI. Un cybercriminale potrebbe aver rubato il loro indirizzo email e usarlo con cattive intenzioni.

7. QUANDO AVETE FINITO DI LEGGERE LE EMAIL SCOLLEGATEVI SEMPRE DAL SITO O DAL PROGRAMMA CHE AVETE USATO. Ricordatevi di farlo specialmente se lasciate incustoditi cellulare, tablet o pc.

8. SE I VOSTRI GENITORI VI PERMETTONO DI AVERE UN PROFILO FACEBOOK, NON ACCETTATE LA RICHIESTA DI AMICIZIA DA PERSONE CHE NON CONOSCETE.

9. RENDETE PIÙ SICURO IL VOSTRO PROFILO FACEBOOK BLOCCANDOLO ALLE PERSONE CHE NON VI CONOSCONO. In pratica, fate in modo che la vostra pagina sia visibile solo ai vostri amici, non anche agli amici degli amici (cliccate sul lucchetto in alto a destra nella pagina e scegliete la voce "controllo della privacy". Ogni tanto tornate a controllare le impostazioni, perché Facebook ha l'abitudine di cambiarle automaticamente).

10. INFINE, SE AVETE DUBBI DITELLO SUBITO! Se notate qualcosa di insolito mentre navigate o se dal sito vi viene chiesto di fare qualcosa di inconsueto, non fate nulla e chiedete aiuto a un adulto o a chi gestisce il sito.

Informarsi bene prima di agire

- Ogni volta che posti o invii qualcosa su Internet, chiediti: **con chi voglio davvero condividere questa cosa?** Potranno vederla anche altre persone? Non dare mai per scontato che i destinatari siano solo quelli che tu vuoi.
- Le cose che pubblichi on-line **possono riemergere su Internet a distanza di anni.** Prima di farlo chiediti sempre: potrebbe danneggiarmi quando sarò grande?
- Quando utilizzi un social network, **guarda come puoi regolare i livelli di privacy del tuo profilo.** Tutti i social network hanno le funzioni che ti permettono di decidere: usare per decidere chi ti può contattare, chi può guardare e leggere quello che posti, chi può inserire commenti.
- Ci sono alcuni che si divertono a creare falsi profili e non solo per scherzo o per dispetto, ma anche per raccogliere informazioni. Ricordati, quindi, che **non sempre la persona che hai davanti è quella che credi tu.**
- **Se hai un tuo spazio, non lasciarlo incustodito a lungo.** Controlla regolarmente cosa c'è: qualcuno potrebbe aver postato immagini o info diffamatorie per altri e, se non le cancelli subito, tu ne diventi responsabile!
- **Utilizza password sicure per i tuoi profili,** eviterai che qualcuno entri e modifichi i tuoi dati, o ti danneggi in qualche modo. Inoltre, meno informazioni dai in giro e più eviti di incorrere nel rischio che qualcuno possa costruire un tuo profilo, anche solo per farti uno scherzo, a tua insaputa.

ATTENTIA QUEI DUE!

**Sicuramente conoscerai bene queste due realtà Social: Instagram e TikTok!
Ma forse non sei a conoscenza dei loro pericoli!**

COS'È INSTAGRAM

Instagram è un social network come Facebook, Twitter ed altri che consente di condividere immagini e video. L'età minima richiesta per potersi iscrivere è di 13 anni ma Instagram, a differenza di Facebook, non chiede l'età all'atto dell'iscrizione e quindi molti bambini lo utilizzano senza sapere che non potrebbero farlo.



Instagram

COS'È TIK TOK

La nuova applicazione nata in Cina nel 2016 ed esplosa nel 2017 rappresenta una versione mediatica di un karaoke alla moda. L'App che sta spopolando tra gli adolescenti è molto semplice, basterà scegliere una canzone da interpretare e filmare un videoclip di pochi secondi da pubblicare online e condividere con la comunità Tik Tok. La particolarità di questa App è rappresentata dalla sfida: ogni settimana Tik Tok, infatti, propone ai propri utenti una scommessa da portare a termine. In questa App è il dettaglio a fare la differenza: effetti, montaggio e trucco sono realizzati per somigliare sempre di più a quei modelli di perfezione veicolati dai media in cui il corpo ideale diventa una missione da raggiungere a tutti i costi.



TikTok

I pericoli di Instagram e Tik Tok

Sebbene l'accesso ai social network dia l'opportunità di ampliare le proprie competenze relazionali, la possibilità di stringere nuove amicizie online può rivelarsi di fatto molto pericolosa. Il mondo del web, in questo senso, può rappresentare il luogo eletto per atti di violenza e di cyberbullismo. Instagram e Tik Tok, come altri social, forniscono un insieme di strumenti che facilitano la pratica di condotte aggressive, la loro fruibilità e la loro velocità consentono a commenti offensivi e a immagini intime o moleste di divenire virali entro qualche ora. Da non sottovalutare, inoltre, che molto spesso la violenza viene agita da profili anonimi creati appositamente con lo scopo di bullizzare una o più vittime.

Il continuo confronto con profili di utenti perfetti con delle vite invidiabili, spinge i ragazzi alla sfrenata ricerca di una perfezione da ostentare a tutti i costi, con il rischio talvolta, di incorrere in delle vere e proprie condotte di dipendenza favorite dall'ossessione della creazione del "profilo perfetto".

Lo sapevi che...?

Instagram ha di recente attivato delle funzioni anti bullismo.

1. SILENZIA: attraverso questa funzione gli utenti avranno la possibilità di "silenziare" qualcuno attraverso le impostazioni della Privacy, direttamente scorrendo verso sinistra un commento o tramite il profilo di chi si vuole silenziare. In questo modo i commenti provenienti dalla persona silenziata saranno visibili solo al destinatario che potrà scegliere se approvare o meno il commento e renderlo visibile o piuttosto cancellarlo.

2. INTELLIGENZA ARTIFICIALE: grazie a questa funzionalità l'App sarà in grado di notificare agli utenti la potenziale aggressività di un commento ancor prima che questo venga pubblicato. In questo modo l'utente avrà modo di riflettere sulla possibilità di annullare il messaggio.



BIBLIOGRAFIA

Bauman Z., Il buio del postmoderno, Reggio Emilia, Aliberti Editore, 2011

Barone L., Bullismo e cyber bullismo: riflessioni, percorsi di intervento, prospettive. Editore Key

Cantelmi T., Tecnoliquidità - La psicologia ai tempi di internet: la mente tecno liquida, Roma, San Paolo Edizioni, 2013

Cassano, G., Il cyberbullismo alla luce della legge 29 maggio 2017, n.71. Dike Giuridica Editrice anno 2017

Daffi G., Prandolini C., Mio figlio è un bullo?, Ed. Erikson, 2012

Formella Z., Ricci A., Il disagio adolescenziale. Tra aggressività, bullismo e cyber bullismo, Roma, Las Editore, 2010

Genta M.L., Brighi A., Guarini A., Bullying and Cyberbullying in Adolescence, Roma, Carocci Editore 2009

Genta M.L., Brighi A., Guarini A., Cyberbullismo. Ricerche e strategie d'intervento. Franco Angeli Editore 2017

Genta M.L., Bullismo e Cyberbullismo. Comprenderli per combatterli. Strategie operative per psicologi, educatori ed insegnanti. Franco Angeli Editore 2017

Olweus D., Bullismo a scuola, Ed. Giunti, 2007

Prensky, M., Digital Natives, Digital Immigrants Part I, in "On the Horizon" (MCB University Press), vol. 9, n. 5, ottobre 2001. Traduzione di Francesca Nicola

Rivers, I., e Smith, P.K. (1994). Types of bullying behaviour and their correlates. Aggressive Behavior, 20 (5): 359-368; Lingiardi, V. (2007). Citizen gay. Famiglie, diritti negati e salute mentale. Milano: il Saggiatore)

Tonioni, F., Cyberbullismo. Come aiutare le vittime e i persecutori. Mondadori 2014

*Hai bisogno di
ulteriori informazioni?*

**Pensi che un tuo amico si trovi in
questa situazione e non sai come
aiutarlo? Hai bisogno di aiuto?**

***NON ESITARE A CONTATTARCI
AI SEGUENTI NUMERI:***

NUMERO VERDE
800 93 70 70

NUMERO DI MESSAGGISTICA
393 300 90 90



moige
proteggiamo i nostri figli



REGIONE
LAZIO

**LAZIO
crea**